

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Fussreflexzonen-Therapie : eine Wohltat  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552256>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Einreibemittel sind nicht immer harmlos

Die Haut ist für uns Menschen ein wunderbares Organ. Sie dient der Atmung und der Ausscheidung. Durch Schwitzen scheiden wir Salze aus. In der Physiotherapie macht man Schwitzkuren und dabei werden sogar Giftstoffe nach aussen befördert. Durch die Haut können aber auch Stoffe in den Körper gelangen, die nicht immer harmlos sind. Diese Stoffe werden in der Regel über die Lymphbahnen in den Körper befördert. Welches Unheil Salben anrichten können, verdeutlicht ein Bericht, den wir kürzlich von einer Patientin erhielten. Sie schreibt uns: «Meine Schwester wurde operiert, man hat ihr die Gebärmutter entfernt, die Eierstöcke jedoch stehengelassen. Bald darauf hat sie einen Juckreiz an der Scheide bekommen».

### Homöopathie statt Hormone

Für dieses Leiden gibt man normalerweise Caladium seguimum D<sub>4</sub>. Diese interessante Pflanze kommt in Mittel- und Südamerika sowie auch in Westindien vor. Aus dem frischen Wurzelstock, den Stengeln und Blättern wird das homöopathische Mittel hergestellt, das sich bei Pruritus vulvae und vaginae gut bewährt. Der behandelnde Arzt war kein Homöopath und deshalb konnte er nicht zu diesem Mittel greifen. Er verschrieb ihr eine starke Testosteron-Salbe und schon nach einem Monat wuchsen ihr, wie die Patientin schreibt, im Gesicht Barthaare. Sie bekam eine heisere, tiefe Stimme, wie beim Stimmbruch und kann seitdem

nicht mehr singen und laut sprechen. Der Arzt erklärte ihr einfach, dass sie sich damit abfinden muss. Diese Erfahrung zeigt, dass Hormonsalben, aber auch Hormonmittel in anderer Form, eine ganz unangenehme Wirkung auslösen können. Es ist schade, dass Ärzte, vor allem der behandelnde Gynäkologe, nicht über ein Buch der Homöopathie in ihrer Praxis verfügen, sonst hätte er nachsehen können, dass es gerade für dieses Jucken ein wunderbares homöopathisches Mittel gibt, das in der vierten Potenz wirkt. Man braucht den Menschen nicht in Gefahr zu bringen, dass er seine Persönlichkeit, in diesem Fall die Weiblichkeit, durch dieses starke Hormonpräparat, verliert. Frauen sollten darauf bedacht sein, Hormonpräparate zu vermeiden. Wenn solche Störungen auftreten, dann sollten sie einen homöopathischen Arzt aufsuchen und zu Rate ziehen. Er kann dann bestimmt weiterhelfen, ohne Risiken einzugehen, die die intimsten Faktoren der eigenen Persönlichkeit ändern und Symptome auslösen, die viel schwieriger zu beseitigen sind als dieser starke Juckreiz.

In einem solchen Fall kann man, wenn die Hormonsalbe abgesetzt wird, mit Vitamin-E-Präparaten, zum Beispiel mit Weizenkeimöl-Kapseln, mit Ovarium D<sub>3</sub> einen Versuch machen. Damit könnte man nach Einnahme von Caladium sequimum D<sub>4</sub> die Störungen nach und nach sicherlich beseitigen.

## Die Fussreflexzonen-Therapie – eine Wohltat

Unsere Füsse leisten uns unermüdlich ihre Dienste, ein ganzes Leben lang tragen sie uns über weite Strecken, und doch vernachlässigen wir sie oft allzu sehr. Der Mode zu liebe stecken wir sie in unbequeme Schuhe, stehen zu lange, weil uns der Beruf dazu zwingt oder bewegen uns in der Stadt auf harten Strassen und Wegen. Kein Wunder also, wenn sich nach etlichen Jahren die

ersten Abnutzungerscheinungen und Schmerzen einstellen. Behandeln wir deshalb das Stiefkind unseres Körpers gerechter und belohnen unsere Füsse nach der Mühe des Tages mit einem warmen Kräuterbäder und einer Massage mit erfrischendem Salböl, mit Wacholder (Juniperus). Dann werden sie ihre Aufgabe dankbar bis ins hohe Alter zu erfüllen wissen. Wir sollten

die Füsse nicht nur als gewöhnliche Gehwerkzeuge betrachten, denn in ihnen verbirgt sich noch ein anderes Wunderwerk der Schöpfung: Die Reflexzonen.

### **Wie funktionieren die Reflexzonen?**

An den Fusssohlen befinden sich Punkte, die über Energiebahnen mit unseren Organen verbunden sind: Mit dem Herzen, den Nieren, der Leber und so weiter. Ist ein Organ erkrankt, so manifestiert sich dies in der entsprechenden Fusszone beispielsweise durch erhöhte Druckempfindlichkeit oder gar Schmerzen. Eine geübte Hand kann deshalb schnell und sicher eine Funktionsstörung des Körpers ausfindig machen. Auf der anderen Seite ist es möglich, durch sanfte Massage eines Reflexpunktes ein bestimmtes Organ günstig zu beeinflussen. Diese Wechselbeziehung kann unserer Gesundheit gute Dienste leisten, indem sie die Organfunktionen aktiviert, die Durchblutung anregt und somit Beschwerdefreiheit herbeiführt. Wenn ein geschulter Therapeut eine bestimmte Zone des Fusses massiert, kann er zum Beispiel Schmerzen, die in der Schulter oder an den Halswirbeln auftreten, lindern oder sogar beseitigen.

### **Einteilung in Zonen**

Um zu erfahren, an welchen Punkten die Füsse die jeweiligen Körperteile reflektieren, muss man eine Einteilung in Zonen vornehmen. Zur Veranschaulichung stellen Sie sich vor, dass von jedem Ihrer zehn Fusszehen ausgehend eine Linie den Körper aufwärts läuft. Sie erhalten somit zehn Linien, die bestimmte Körperregionen traversieren und dies von vorne und von hinten. In der Verlängerung finden Sie diese Linien auch auf den Fusssohlen, je fünf auf beiden Füßen. Nun können Sie jeweils den Punkt festmachen, der mit einem bestimmten Organ in Verbindung steht. Da der Mensch zwei Nieren besitzt, muss folgerichtig der Punkt für die linke Niere am linken Fuss vorhanden sein und der Punkt für die rechte Niere am rechten Fuss. Die Nierenreflexpunkte befinden sich tatsächlich fast in der Mitte der Fusssohlen, nahe

dem Rist. Unsere Darlegung beschreibt die Funktion der Reflexzonen in sehr vereinfachter Form. Es bedarf viel Feingefühls und einer langjährigen Erfahrung, um mit den Reflexzonen für den Patienten nutzbringend umzugehen.

### **Die Wirkung der Druckmassage**

Ein geschickter Therapeut wird bald herausfinden, welche Punkte besonders druckempfindlich sind. Eine solche Empfindung signalisiert, dass in dem mit dem Punkt korrespondierenden Körperteil eine Funktionsstörung vorliegt. Da jede Störung im menschlichen Organismus mit einer Freisetzung von Energie einhergeht, muss nun der Therapeut versuchen, durch Massage einer bestimmten Stelle den Energiestau abzubauen. Auf diese Weise wird der Natur geholfen, wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Die Durchblutung des gestörten Organs wird angeregt und somit die Grundvoraussetzung für die spätere Heilung geschaffen. Zugleich kehrt die Vitalität zurück und der Körper erhält die Möglichkeit, seine Giftstoffe rascher auszuscheiden. Nach einigen Behandlungen können die wiedergewonnenen Energien ungehindert durch den Körper fliessen. Man fühlt sich ganz einfach wohler!

### **Aufspüren von Krankheitsprozessen**

Von der Druckempfindlichkeit der Füsse und dem Sichtbefund kann der Therapeut auf eine Funktionsstörung schliessen, der sich bei Verdacht einer Erkrankung eine eingehende Untersuchung anschliessen muss. Diese Reflexpunkte an den Fusssohlen sind sehr hilfreich bei der Auffindung energetischer Störungen, die ihren Ausdruck in der Krankheit finden.

### **Eigenbehandlung**

Diese ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Sie erfordert aber genaue Kenntnisse, die in Kursen vermittelt werden. Eine ausgebildete Fussreflexzonen-Therapeutin kann eventuell wertvolle Hinweise zur Eigenbehandlung geben, die in den behandlungsfreien Intervallen zu Hause durchgeführt werden können. Die Behand-

lung der eigenen Füsse verlangt grosse Gelenkigkeit der Beine. Durch das Hochziehen der Füsse kommt die Entspannung schlecht zustande.

Technische Hilfsmittel wie Gumminoppen, Vibrationsgeräte erlauben kein differenziertes Einfühlen in das Gewebe der Füsse. Eine Überdosierung der Reize an und durch sich selbst ist leicht möglich. Man beachte aber: Schwache Reize fördern, stärkere Reize dämpfen, sehr starke Reize hemmen oder heben auf.

Bevor Sie an Ihren eigenen Füßen die Reflexzonen mit sanfter Massage bearbeiten, wäre es zweckmäßig, an den Füßen eines Partners zu üben, so lange, bis man ein Gefühl für die Auffindung der Energiepunkte bekommen hat. Überhaupt ist es besser, wenn, sofern möglich, immer zwei Personen beteiligt sind, die sich beim Füsemassieren abwechseln. Man muss sich dabei viel Zeit lassen und einfühlsam vorgehen. Zunächst werden die Fusssohlen des Partners abgetastet und die druckempfindlichen Stellen gesucht. Wenn Sie einen oder mehrere dieser Punkte gefunden haben, dann vergleichen Sie erst einmal seine Position auf der Anschauungstafel. Sie werden sehen, dass dieser Punkt einem bestimmten Körperteil zugeordnet ist. Als nächstes wird diese Stelle langsam in rotierenden Bewegungen mit dem Daumenballen – nicht mit den Fingerspitzen – massiert. Verstärken Sie sanft den Druck bis die Energiepunkte und die Nervenenden getroffen werden. Eventuell kann sich ein heftiger Schmerz einstellen als Zeichen dafür, dass in unserem Körper eine Stauung vorhanden ist. Verstärken Sie den Druck nun nicht mehr, denn zu grosser Eifer kann beim Massieren mehr schaden als nutzen. Das Nachlassen der Schmerzen ist ein Zeichen dafür, dass die Blockade aufgehoben und der Blutkreislauf wieder in Ordnung ist, und damit verbessert sich auch die Leistung des betreffenden Organs. Die Behandlungsdauer und die Reaktionen auf die Massage sind selbstverständlich individuell verschieden. Manchmal bedarf es nur weniger Sitzungen bis sich der erwünschte Effekt einstellt. Nach Erlangung einer gewissen Routine und grösserer Si-

cherheit können wir an unseren eigenen Füßen die Reflexzonenmassage durchführen. Damit sich die Füsse in einem entspannten Zustand befinden, nimmt man vorher ein warmes Fussbad, das mit einigen Tropfen Wacholderöl (Juniperus) angereichert ist. Nach der Reflexzonenbehandlung werden die Füsse mit einem Salböl leicht eingerieben. Dies verleiht ihnen das Gefühl der Frische und der Entspannung.

### **Den Füssen mehr Aufmerksamkeit schenken**

Wir können unsere Füsse mit den Wurzeln eines Baumes vergleichen, von denen aus die Energien über Stamm und Äste in Blätter und Früchte fliessen. Durch die Reflexzonenmassage wird es uns gelingen, den Kreislauf von blockierenden Energien freizuhalten. Ein völlig gesunder Mensch zeigt beim Abtasten der Reflexpunkte keine Druckempfindlichkeit. Aber wer von uns kann heutzutage schon von sich behaupten, er sei von Kopf bis Fuss gesund? Wir selbst können viel dazu beitragen, unsere Gesundheit zu fördern und so manche Krankheit zu verhindern. Es bedarf manchmal nur einer kleinen Hilfe, so wie dies bei der Reflexzonenmassage der Fall ist.

### **Barfusslaufen – die natürlichste Massage**

In den zivilisierten Ländern haben die Menschen das Barfusslaufen verlernt. Als wir noch Kinder waren und auf dem Lande lebten, gab es nichts Schöneres, als nach der langen Winterzeit wieder barfuss auf warmem Boden herumzutollen. Ja, wir konnten es kaum erwarten, schon im zeitigen Frühjahr die lästigen Schuhe endlich ausziehen zu können. Ich kann mich nicht erinnern, dass sich eines von uns Kindern je erkältet hätte. Auf ganz einfache und natürliche Weise werden beim Barfusslaufen die Reflexzonen berührt und sämtliche Energiestauungen aufgelöst. «Barfusslaufen ist gesund» pflegte man damals zu sagen und meinte damit unbewusst genau diesen erstaunlichen Vorgang.

Wenn jemand unter Zirkulationsstörungen in den Beinen oder Krampfadern leidet,

kann er sich mit Venentropfen, hergestellt aus Rosskastanien, also Aesculus hippocastanum, Linderung verschaffen.

Wenn wir in der Sommerzeit Wanderungen durch Felder und Wiesen unternehmen, sollten wir getrost einmal unsere Schuhe ausziehen, ein wenig im seichten Wasser eines Baches waten und ein kleines Wegstück barfuss auf ebenem Naturboden

gehen. Dabei werden wir nicht nur ein wohltuendes Gefühl an den Füßen verspüren, sondern auch neue Energien, die sich in unserem ganzen Körper bemerkbar machen, sammeln. Mit dem Barfusslaufen betreiben wir die ursprünglichste Form der Fußmassage. Dieses Geschenk der Natur sollten wir ausgiebig zu unserem Wohle nutzen.

W.G.

### Früh übt sich, wer ein Meister werden will!

Es gibt noch ein anderes, ähnliches Sprichwort: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr». Ja, was man in der frühen Kindheit oder in der Jugend lernt, das wird im Alter nicht so schnell vergessen. Dies kann sich auch nachteilig auswirken, wenn man in früherer Zeit mit unangenehmen Erlebnissen konfrontiert wurde. Ich kenne jemanden, der zu früh auf die Ski gestellt wurde. Damals gab es noch keine Skischule für Kinder, die einem half, die Angst vor dieser Sportart zu verlieren, indem sie gezeigt hätte, wie die Schwierigkeiten zu meistern sind, und zwar langsam, Schritt für Schritt. Und diese Person hatte nie mehr eine gute Beziehung zu diesen Brettchen knüpfen können. Manche Kinder müssen auch erst Freude am Wandern bekommen. Es liegt in der Hand der Eltern oder Erzieher, dem Kind das Wandern möglichst schmackhaft zu machen. Ist das Ziel ein Bächlein, an dem man spielen kann, oder ein Plätzchen mit Erdbeeren, dann hat das Kind schon einen Ansporn um durchzuhalten. Kleinkindern habe ich abends auch zum Nachhausegehen geholfen, indem ich den Vorschlag machte zu sehen, ob das Kühlein schon in den Stall zurückgekehrt wäre, oder wir sahen nach, ob Schmetterlinge schon schlafen gegangen sind. Auch das erzählen eines interessanten Geschichtleins setzt kleine Beine in Bewegung. Meine Mutter musste immer ein paar Spielsachen in den Rucksack packen und schon strengte ich mich an, in der Freude oben spielen zu dürfen, voranzukommen.

#### Wie wirkt sich Überforderung aus?

Letzten Herbst traf ich Eltern, die im Übereifer etwas übers Ziel hinausschossen, indem sie ihre nur dreijährigen Sprösslinge auf die Diavolezza und Djerba-Hütte mitnahmen. Dies nicht etwa im Huckepack. Sie spornten sie an zu gehen und hinderten sie immer am Ausruhen: «Du bisch doch scho en grosse Bueb!» Es kann möglich sein, dass diese zwei Buben, wenn sie wirklich gross sind, gar keine Lust mehr zum Wandern und Bergsteigen verspüren, weil sie als Kinder so überfordert wurden.

#### Kinder geduldig anleiten

Kleine Kinder haben einen erstaunlichen Nachahmungstrieb. Und wer diesen sinnvoll zu nutzen weiß, kann dem Kind helfen spielend Dinge zu lernen, die es dann als Erwachsener gut gebrauchen kann. Sag dem Kind nicht zu voreilig: «Dazu bist du zu klein» oder «das kannst du noch nicht». Verschaffe ihm lieber kleines und ungefährliches Werkzeug. Lass es mitarbeiten und zeig ihm wie es gemacht werden soll. Aber sei nicht zu übergrenau, wenn es sein Ziel nicht erreicht. Lobe es vielmehr, wenn es sich bemüht zu helfen den Boden zu wischen oder die Möbel abzustauben.

#### Interesse und Talente fördern

Der Eifer kann ebenfalls angespornt werden, wenn kleine Kinder in der Küche mithelfen wollen. Da kann es vorkommen, dass Kinder Dinge tun, über die die Mutter,